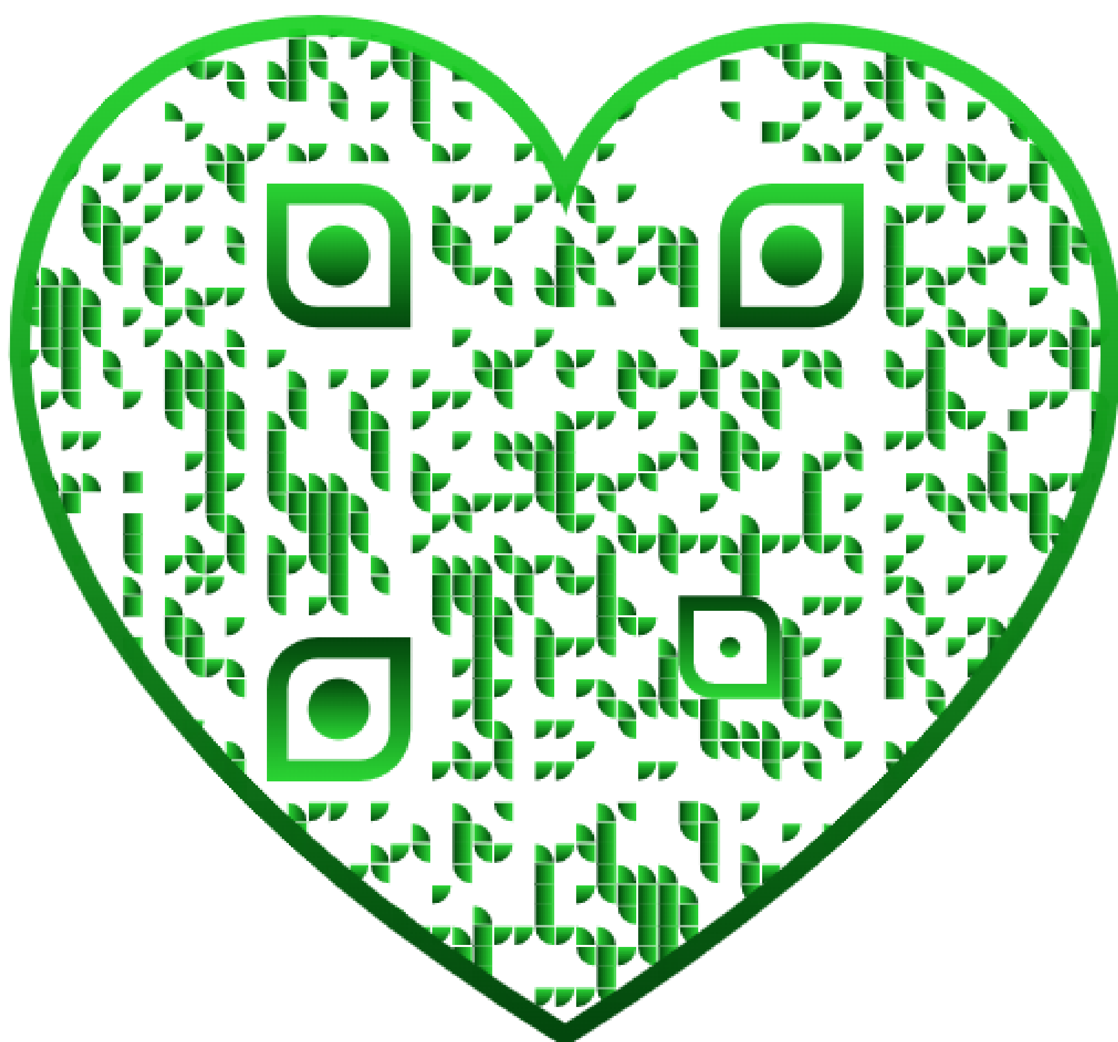
# Como arrancar a ansiedade da minha vida?

*aprenda a como se livrar da pior dor na alma*

EMANUEL HALLEF





## Identificando a ansiedade em si mesmo

Você pode ter ansiedade ou pode sofrer do transtorno de ansiedade — essas realidades são muito distintas. A ansiedade, por mais estranho que pareça pra você que sofre com ela, ela, na verdade, é um processo natural do organismo, e ter esse sentimento é bom. Ele nos força a ficar atentos aos perigos, a nos preparar para acontecimentos desafiadores e até funciona como uma inquietação positiva que nos impulsiona a lutar por circunstâncias de vida melhores. Este é um tipo de ansiedade. Aquela que é benigna.

Sentimos o famoso frio na barriga da ansiedade quando estamos passando por eventos difíceis, como enfrentar algum discussão, problemas no trabalho, antes de uma prova na escola, durante um teste de direção ou diante de decisões que são complicadas de serem tomadas. Entre inúmeras outras ocasiões em que a ansiedade aparece.

Entretanto a ansiedade, quando excessiva, pode se tornar uma doença que requer muita atenção. É o que eu chamo de ansiedade maligna. E eu acredito que é por conta deste tipo de ansiedade que você comprou este e-book. Mas você sofre com ela mesmo? É o que descobriremos. É o que precisamos descobrir pra te ajudar a vencê-la.

A pessoa que sofre do transtorno de ansiedade sente um medo exagerado de situações que fazem parte da sua rotina, como ter de conversar com muitas pessoas, falar ao telefone ou participar de um evento social. Acompanhe a leitura comigo e entenda como identificar se você está sofrendo do transtorno de ansiedade.

## Quais as diferenças entre ansiedade e transtorno de ansiedade?

### Ansiedade

É natural sentirmos medo, ou ficarmos preocupados com a possibilidade de alguma coisa ruim acontecer. Esse frio na barriga é uma das muitas reações físicas que acontecem no nosso organismo por causa do instinto de sobrevivência que nos acompanha desde o surgimento da nossa espécie.

Imagina que você está andando na rua e de repente aparece um tigre na sua frente. Em milésimos de segundos o seu corpo já reage e te prepara para enfrentar o tigre ou correr (sensação de luta ou fuga). Ou seja, o corpo já influencia o pensamento racional, como um reflexo. Esse estado de alerta proporciona a liberação de adrenalina, que causa reações como:

- **batimentos cardíacos mais acelerados;**
- **brônquios dilatados;**
- **respiração difícil;**
- **diminuição da motilidade do intestino;**
- **pupilas dilatadas para melhorar a visão**
- **mesmo em pouca luz;**
- **liberação de cortisol;**
- **e liberação da glicose no sangue, para te dar mais energia (afinal, você vai correr de um tigre!).**

Você sabe que não está somente ansioso e sim com o transtorno de ansiedade, entretanto, quando essas sensações passam de leve para um nível moderado ou grave.

O nervosismo exagerado pode deixar a pessoa travada, pode impedir que ela siga o seu dia a dia com tranquilidade, atrapalha constantemente a sua produtividade, autonomia e bem-estar e sabota suas relações e compromissos.

Muitas pessoas sofrem de uma ansiedade tão elevada que sentem como se não fossem capazes de sair de casa. Ficam impossibilitadas de estudar ou trabalhar, têm dificuldades em cumprir prazos, usam desculpas para não comparecer a todo tipo de evento, não têm concentração, motivação ou energia. Os lápis que chegam às mãos dessas pessoas são mordidos, as suas unhas, roídas… e a qualidade de vida das mesmas vai sofrendo todas as consequências.

## Transtorno de ansiedade

Imagine que, mesmo sem nenhuma possibilidade de aparecer um tigre por perto, você começasse a sentir todos (ou a maioria) dos sintomas de ansiedade descritos acima, de modo muito alarmante.

Quando isso se torna a sua realidade, é possível que haja algum desajuste no seu organismo fazendo com que os sintomas apareçam mesmo quando não existe algo que os provoque. Ou que, mesmo diante de um evento, o nível de ansiedade gerado seja maior ou mais frequente do que o considerado saudável, chegando a atrapalhar alguma (ou muitas) das suas atividades.

Se isso ocorre, comece a suspeitar de que você está sofrendo do transtorno de ansiedade. Alguns sintomas ficam fáceis de serem percebidos! Confere comigo:

## Sintomas psicológicos

- **constante tensão ou nervosismo;**
- **sensação insistente de que algo ruim vai acontecer;**
- **grande dificuldade de concentração;**
- **medo constante;**
- **descontrole sobre os pensamentos,**
- **principalmente dificuldade em esquecer o objeto de tensão;**
- **preocupação exagerada;**
- **problemas para dormir;**
- **irritabilidade;**
- **agitação dos braços e pernas.**

## Sintomas físicos

- **dor ou aperto no peito e taquicardia;**
- **respiração ofegante ou falta de ar;**
- **sudorese;**
- **tremores nas mãos ou outras partes do corpo;**
- **sensação de fraqueza ou cansaço;**
- **boca seca;**
- **mãos e pés frios ou suados;**
- **náusea;**
- **dores nas costas;**
- **tensão muscular;**
- **dor de barriga ou diarreia.**

## Ataques de pânico

Os ataques de pânico são uma reação comum aos transtornos de ansiedade. Suas principais características são:

- **sensação de nervosismo e pânico**
- **incontroláveis;**
- **sensação de morte;**
- **aumento da respiração;**
- **aumento da frequência cardíaca;**
- **tonturas e vertigens;**
- **problemas gastrointestinais.**

Em alguns casos, os sintomas físicos são tão intensos que podem ser confundidos com outras doenças. Em outras palavras, podemos dizer que muitas pessoas acabam interpretando de maneira negligente o que estão sentindo, não chegando nem perto do real problema!

## Quais são as causas da ansiedade exagerada?

Não se sabe ao certo por que algumas pessoas são mais propensas à ansiedade exacerbada do que outras. Muito se fala sobre a predisposição genética, fatores do ambiente, eventos traumáticos na infância ou vida adulta, estresse relacionado a questões pessoais ou profissionais, tipo de personalidade, abuso de substâncias como álcool, cigarro e drogas ilícitas, doenças físicas ou até mesmo por causa do modelo de pensamento da pessoa. Por isso é tão importante buscar a ajuda de um profissional para entender a fonte da sua ansiedade.

## Como ter certeza do diagnóstico?

Existem critérios estabelecidos para confirmar o diagnóstico, que deve ser feito por um médico psiquiatra. Se ainda está em dúvida se o que sente é ansiedade mesmo — ou sobre qual é o nível dela —, converse com um médico! Ele pode te ajudar a entender o que está acontecendo.

O ideal é procurar ajuda a partir do momento em que o distúrbio de ansiedade produz algum tipo de desprazer ou sofrimento na sua vida.

Muitas pessoas costumam ter dúvidas em relação a busca do profissional, não sabendo se deve optar pelo psicólogo ou psiquiatra, mas nós esclarecemos essa dúvida para você: é interessante fazer um acompanhamento com ambos! Principalmente se você identificar fatores do desenvolvimento da personalidade, traumas ou crises, a conduta mais adequada é procurar a psicoterapia juntamente com o acompanhamento do médico psiquiatra.

A atuação dos dois profissionais vai ajudar você a tratar dos sintomas ao passo em que investiga e cuida da raiz do problema. Preocupações derivadas da ansiedade e seus transtornos não desaparecem por conta própria. Pelo contrário, elas só tendem a piorar. Por isso, tratamento e suporte médicos são imprescindíveis.

Procurar ajuda médica antes da ansiedade se tornar um problema mais sério é fundamental para evitar maiores complicações futuras.

## Agora que eu sei que tenho ansiedade, o que fazer?

Levando em consideração toda a experiência que eu tenho sofrendo com ansiedade e depressão profunda, em estágio avançado, eu vou explicar como eu passei por tudo isso (como eu passo), e te darei dicas, sugestões e o que não fazer para vencer a ansiedade. Não darei dicas que fujam da realidade do verdadeiro tratamento da ansiedade. Apenas falarei sobre as minhas experiências pessoais e como eu estou fazendo pra vencer, o que todos sabem, ser o mal do século.

## O que são gatilhos e como identificá-los?

Todos nós temos gatilhos emocionais. Você com certeza sabe como é quando alguém faz um comentário em tom de "brincadeira", que pode não significar nada para outras pessoas, mas te deixa totalmente desestabilizado pelo o resto do dia. Você se sente desta forma quando alguém expressa qualquer desaprovação sobre você. De repente, você se sente deslocado e tendo um ataque de ansiedade, depressão, culpa ou vergonha. Pode ser difícil identificar o que, exatamente, os nossos gatilhos são.

Porém, este processo de conhecê-los e compreendê-los pode nos ajudar a curá-los, e aprender a reagir melhor sobre eles.

Mas por que todos nós temos gatilhos? Em suma, todos já fomos crianças. Quando estávamos crescendo, inevitavelmente experimentamos dor ou sofrimentos que não podíamos reconhecer e/ou lidar no momento. Então, quando adultos, criamos gatilhos para experiências que lembram esses sentimentos dolorosos que experimentamos na infância. Como resultado, nós normalmente procuramos uma forma nova ou habitual de tentar gerir esses sentimentos dolorosos.

Então, quais são os seus gatilhos? O que você faz para gerenciar os sentimentos dolorosos que existem dentro de si? Você enfrenta seus gatilhos de frente ou tenta evitar a dor? Aqui estão alguns exemplos que podem ajudar você a descobrir seus próprios gatilhos…

Lorena foi criada por pais ausentes. Seu pai viajava com frequência, e sua mãe era emocionalmente “indisponível”.

Ela foi deixada sozinha muitas, vezes mesmo sendo uma criança, e quando sua irmã nasceu, dois anos depois, Lorena foi encarregada dela. Com cinco anos, Lorena não era apenas encarregada de cozinhar para si mesma, como também para sua irmã e seu irmão mais novo. Ela, consequentemente, cresceu mais cedo.

Hoje, Lorena é uma médica muito competente, mas fica dolorosamente "acionada" quando alguém com quem ela se preocupa não está disponível. Quando Lorena liga para sua filha que está na faculdade e ela não retorna a ligação, Lorena fica chateada e, às vezes, até começa a culpar o marido pela sua dor (mesmo que ele não tem nada a ver com isso).

Até Lorena começar a tratar seus gatilhos e sua ansiedade, ela não percebeu que "indisponibilidade" é seu gatilho, e que na maioria das vezes ela tenta evitar sua velha dor, culpando o marido. Mas, agora que está ciente do trauma de sua infância, Lorena está aprendendo a lidar com compaixão com sua criança interior, a fim de se curar.

Meu gatilho costumava ser raiva ou desaprovação de qualquer pessoa. Minha mãe era muito raivosa, e ambos os meus pais eram muito críticos. Por muitos anos, quando alguém ficava triste comigo ou com raiva de mim, eu fiz tudo o que pude para evitar a sensação de solidão e dor causados pelo comportamento sem amor de meus pais para comigo. Sentia-me sozinho e muito desamparado quando criança. Então, sentir qualquer grau de solidão e/ou desamparo quando adulto, foi um grande gatilho para mim. Quando aprendi a ser bom para a minha ansiosa criança interior, eu finalmente me curei desse gatilho.

Alguma dessas situações "aciona" você? Identificar os gatilhos é o primeiro passo para a curá-los.

- **Alguém rejeitando você.**
- **Alguém o deixando.**
- **Desamparo sobre situações dolorosas.**
- **Alguém tem ignorando.**
- **Alguém estar indisponível para você.**
- **Alguém lhe dando um olhar de desaprovação.**
- **Alguém te culpando ou te envergonhando.**
- **Alguém te julgando ou criticando.**

- **Alguém estar muito ocupado para ter tempo para você.**
- **Alguém que não aparenta estar feliz em vê-lo.**
- **Alguém dando em cima de você sexualmente deuma forma mais necessitada.**
- **Alguém tentando controlá-lo.**
- **Alguém sendo carente, ou tentando sufocar você.**

Depois de saber seus gatilhos, você pode considerar a origem dos mesmos. Se você se identifica com qualquer um, pergunte-se ao que esse gatilho se relaciona a partir de suas experiências de infância. Só você pode curar seus gatilhos, então tire um tempo para ir dentro de si mesmo, e certifique-se de ser paciente, bondoso e compassivo. Assim como exemplificado na situação de Lorena, é típico evitarmos nossos gatilhos quando não temos consciência deles. Alguma dessas técnicas de evitar os gatilhos se relaciona com você?

- **Eu fico com raiva.**
- **Eu fico carente.**
- **Eu consinto. Faço de tudo para agradar os outros.**
- **Eu me desligo da outra pessoa.**
- **Eu culpo alguém pela minha dor.**
- **Adquiro um vício. Comida, drogas, álcool,**
- **sexo, pornografia, compras, jogos, e assim por diante.**

Se você se identificar com alguma dessas respostas, como você se sente sobre isso? Você provavelmente vai perceber que a dor não desaparece só porque você tenta evitá-la. No final, você pode até acabar em mais dor. Encorajo-vos a serem muito honestos consigo mesmos sobre seus gatilhos. Mesmo que esta abordagem pareça muito dura inicialmente, ela vai te ajudar a aprender a ser compassivo com você mesmo. A honestidade sobre seus gatilhos acabará por curá-los. Foi o que eu fiz. Faça também!

Talvez, a longo prazo, nada nos retire tanta capacidade como as feridas emocionais. Podemos considerar feridas emocionais, todas as memórias que fazem disparar as mesmas emoções ou emoções equivalentes às que experienciamos no momento dos acontecimentos negativos e arrebatadores. É como uma tatuagem interna, que se faz sentir cada vez que um gatilho externo nos relembra o acontecimento indesejado, e nos altera o nosso estado de espirito, provocando dor emocional e grande incômodo.

Porque é que uma pessoa desencadeia reações emocionais negativas e dilacerantes? Porque é que determinados estímulos nos fazem perder as estribeiras ou nos fazem disparar emoções negativas que nos alteram o nosso estado de ser, prejudicando-nos ou levando-nos a fazer coisas que não queremos, nem gostamos? E, o que pode ser feito para deixarmos de ser atormentados por essas feridas emocionais?

## O processo para não reagir negativamente aos gatilhos emocionais.

Desenvolver a capacidade de perceber que estamos na presença de um determinado gatilho, que faz disparar emoções negativas em nós e conseguir não reagir de forma automática, evitando assim reagirmos negativamente, é o processo que pode permitir curar as feridas emocionais. É importante saber identificar a grande maioria dos gatilhos que temos dentro de nós (determinadas memórias, crenças, formas de interpretação, frustrações, expectativas, mágoas, rancores, ciúmes, medos) assim como os gatilhos exteriores (atividades, situações, cenários, acontecimentos, lugares, pessoas, compromissos, tarefas, conversas) que mexem conosco e que nos alteram o nosso estado de ser através da ativação de determinadas reações emocionais pejorativas (ansiedade, desânimo, irritabilidade, raiva, decepção, arrependimento, sentimento de culpa, angústia, nojo, vergonha, abatimento, injustiça).

No fundo, este processo, permite que se desenvolva a capacidade de sentirmos que o nosso corpo está a transformar-se internamente, que o nosso humor está a alterar-se negativamente.

Para que, depois, conscientemente, consigamos dar indicações a nós mesmos para não seguirmos esses sentimentos e pensamentos negativos, e ativarmos um conjunto de estratégias que permitem regular esse mesmo estado, para um estado maiscapacitador, e com isso agir em conformidade com os nossos objetivos.

## Mudar a forma de interpretação dos gatilhos emocionais.

Depois de sabermos identificar as principais fontes dos gatilhos emocionais, é importante implementar um nova forma de interpretar esses mesmos gatilhos que fazem “abrir” as feridas emocionais. Quando temos memórias de acontecimentos que facilmente são acionadas e nos remetem para o passado, ficamos vulneráveis, e as feridas emocionais tornam-se mais sensíveis às experiências do momento presente.

Cada vez que esses gatilhos são acionados, é porque alguém, ou algo, cutuca você num desses pontos sensíveis.

Quando você carrega o peso do passado, quando você não consegue libertar-se dos condicionalismos e reestruturar os pensamentos acerca desses acontecimentos arrebatadores, uma dor constante afeta inconscientemente a sua vida (como qualquer dor crónica).

Quando alguém ou algum acontecimento faz disparar esses gatilhos, de repente você experimenta uma nova dor bastante intensa e real, no momento. Isso é o que acontece cada vez que as suas feridas emocionais abrem.

Um ponto interessante a considerar sobre os gatilhos é que qualquer um pode fazer disparar uma nova dor. A nova dor muitas vezes não tem nada a ver com a dor original. Se você realmente desconhece a dor original, assim como os gatilhos que a acionam, você pode realmente acabar culpando a pessoa ou a situação que apenas serviu de detonador para a sua dor.

Você pode acabar ficando irritado, frustrado ou magoado, dando espaço para a criação de uma nova dor emocional, agora associada a uma nova situação, pessoa ou acontecimento.

O que pode conduzi-lo ao aparecimento de novas feridas em cima das antigas.

Quando você se debruça sobre a questão dos gatilhos emocionais, é muito importante levar em consideração que quando altera o seu estado de ser, e por exemplo, fica extremamente irritado, não tem necessariamente que estar ligado ao que está a viver no momento presente, mas que provavelmente está relacionado à sua ferida emocional infligida no passado.

Afinal, se você não tivesse uma ferida incrustada no seu ser, provavelmente você não reagiria de forma negativa, nem iria sentir dor alguma. Esta ideia reflete-se na clássica anedota: “quando um casal está brigando sobre quem deve lavar os pratos, eles realmente estão brigando por algo mais.” Na verdade, a raiva do casal encontra uma forma para ser expressa no problema dos pratos sujos. Quando você aprender a identificar os fatos geradores de dor emocional ligada ao passado, e perceber em que momentos e situações você fica vulnerável ao disparo dos seus gatilhos emocionais, então você deu o passo fundamental para ultrapassar o seu problema e começar a curar as feridas.

Então, como é que no dia a dia podemos desenvolve restratégias que nos permitam chegar ao ponto de já não desencadearmos reações emocionais negativas ligadas às feridas infligidas no passado?

## PASSO 1: IDENTIFICAÇÃO DAS FERIDAS EMOCIONAIS:

O primeiro passo para a cura das suas feridas emocionais está no desenvolvimento do processo de identificação. Na prática o que você tem de fazer, é tomar consciência dos acontecimentos que originaram as suas feridas emocionais e, perceber a profundidade do incômodo e magnitude da dor. Existem dois bons momentos para olhar para as suas feridas.

- **Durante a sua própria reflexão / tempo de introspeção.**
- **Diretamente no momento em que estão sendo acionadas.**

No tempo de introspeção, tudo o que vai fazer é procurar as memórias de momentos em que acionou ou desencadeou a dor emocional, por pensar em coisas que têm uma enorme reação emocional em você. (Por exemplo, em que momentos você reagiu com fúria, ou irritabilidade desmedida, e se arrependeu posteriormente). Assim, quando se dedicar ao processo de identificação das suas feridas emocionais, para que este seja eficaz, é importante registar as emoções que sentiu nesse momento e que tipo de comportamentos emergiram.

Uma vez que você comece a fazer isso em qualquer uma duas situações anteriores, (trabalhar nas emoções acionadas pelas memórias dos acontecimentos passados, ou enquanto os gatilhos emocionais estão a ser disparados e você apanha-se a iniciar o processo de reação emocional, tomando consciência do mesmo) você pode avançar para a segunda etapa.

Nota: A utilização de memórias poderá tornar-se muito valioso, pois você não tem que esperar que o processo seja desencadeado em acontecimento reais, podendo desta forma planejar as suas sessões de identificação das feridas emocionais com um pouco mais de facilidade.

## PASSO 2: CHEGAR À RAIZ DO PROBLEMA:

Agora que já tomou consciência das suas feridas emocionais e que gatilhos as fazem emergir (estímulos internos e externos) e que emoções se fazem sentir em todo o processo, o próximo passo é fazer perguntas que permitam aprofundar a natureza da ferida/gatilho emocional. Pegando no exemplo acima: Porque sinto esta emoção quando “ele/ela me disse para lavar os pratos”?

- **Porque isso faz-me sentir como se ele/ela achasse que eu sou um inútil.**
- **Porque faz-me sentir como se eu o/a decepcionasse.**
- **Porque isso faz-me sentir como se eu não fosse boa pessoa.**

A partir daqui você começa a repetir o processo de perguntar como se sente e porque é que se sente de uma determinada forma, a cada emoção, reação, comportamento e novo gatilho que surge como uma resposta.

Este parece ser um trabalho árduo, e é no começo, mas pouco a pouco você ficará muito eficiente no que faz, e não precisará continuar a registrar as suas reações a cada episódio. Você também pode, eventualmente, descobrir que há um enorme conjunto de gatilhos que fazem abrir a mesma ferida emocional.

É importante ter consciência que este processo pode ser demorado e necessitar da sua força de vontade e persistência. No caso de sentir-me demasiado oprimido e cansado na aplicação do processo e, caso os resultados demorem em aparecer, dê um tempo a si mesmo, recupere as suas energia e volte a tentar. Voltando a usar o exemplo de cima: Quando ele/ela me diz para lavar os pratos eu reajo com raiva, porque isso me faz sentir menos homem/mulher, por causa de no passado, quando eu tinha 6 anos a minha mãe disse-me:

- **Para homens: Lavar pratos é tarefa de mulher.**
- **Para mulheres: As mulheres estão condenadas a este tipo de trabalho inferior.**

Um episódio desta natureza poderia ser o suficiente para imprimir uma resposta emocional de desagrado, revolta ou vergonha, prepetuando-se até à idade adulta e causando problemas no relacionamento.

## PASSO 3: SUPERAÇÃO DAS FERIDAS EMOCIONAIS:

O processo de identificação anteriormente descrito, contém uma grande parte do processo de cura das feridas emocionais. Segue-se a tomada de consciência dos sentimentos associados às feridas/gatilhos emocionais e as razões porque esses sentimentos se fazem sentir. Esta parte do processo permite que você deixe de alimentar a dor que tem carregado por tanto tempo. Na fase final de cura das feridas emocionais, importa trabalhar na remissão. A aceitação e autocompaixão é o último passo a ser dado para terminar com êxito todo o processo. Para chegar a este ponto, você precisa perdoar em três áreas distintas:

Liberte-se do ressentimento gerado por terceiros (outras pessoas). Perdoe a si mesmo pela responsabilidade que tem na sua dor. Perdoe a si mesmo por ter deixado perpetuar a sua dor demasiado tempo.

## A – Libertar-se do ressentimento gerado por terceiros:

Na grande maioria das vezes, o sentimento de injustiça, o rancor, ressentimento, raiva, nojo, que constituem a dor emocional de quem sofre, é acionada por essa mesma pessoa em nome das outras pessoas que contribuíram para o problema. As pessoas que participaram e podem ter sido responsáveis pela criação das feridas emocionais no momento passado, provavelmente, ainda continuam a machucá-lo no presente. Permita-se deixar de alimentar a ideia de que essas pessoas são responsáveis pela sua dor no momento.

Claro que no passado contribuíram para isso, mas podem não contribuir mais no momento presente.

Olhe para trás usando a sua memória, e perceba que isso aconteceu no passado, e que você pode ressignificar o impacto dos acontecimentos, erguendo-se acima desses acontecimentos. Essas pessoas podem tê-lo magoado há muito tempo, mas você não vai mais permitir que continuem a machucá-lo no presente. Isso só é possível se você permitir. Não se deixe paralisar pelas suas barreiras emocionais.

Cada momento em que você reproduz as mesmas emoções e pensamentos que ficaram registadas e associadas a essas pessoas ou ao próprio acontecimento, não aceitando o que lhe sucedeu, você continuará a permitir que as pessoas envolvidas ou o acontecimento experienciado, continue a infligir-lhe dor emocional, prejudicando-o. Você não tem que gostar dessas pessoas, do acontecimento ou do que sofreu, apenas deve esforçar-se por distanciar-se do sucedido, libertando-se da sua carga emocional negativa e das amarras que ficaram e que avivam a sua memória do sofrimento passado.

Volte ao passado. Para que isso seja possível, use a sua memória. Projete o cenário, a situação e as pessoas envolvidas. Visualize-se nesse momento passado. Construa um cenário, em que se veja a falar para essas pessoas, e que lhes diz, que não vai permitir que esses acontecimentos perturbem os seus objetivos e a sua vida em geral, no momento presente. Você irá dizer-lhes que não se permitirá deixar que o que aconteceu prejudique ainda mais a sua vida.

Que as feridas sararam, e que quando a memória dos acontecimentos negativos surgir na sua cabeça, não irá fazer disparar os sentimentos negativos. Você não irá mais colocar o dedo na sua ferida emocional. Você irá olhar para essas imagens na sua mente, como se tivesse a olhar para um filme de terror na tela do cinema, mas com uma particularidade, esse filme não tem som. Esse filme já não lhe faz disparar as reações emocionais negativas. Você, passou a controlar os seus comportamentos em reação às imagens associadas aos acontecimentos passado. Você está livre. Você vai conseguir abandonar o sofrimento.

## B – Perdoar a si mesmo pela responsabilidade que tem na sua dor:

Muitas vezes, sem saber, culpamo-nos pela responsabilidade que tivemos na nossa própria dor ou trauma. É importante libertarmo-nos desse sentimento de culpa e perdoar a nós mesmos pelo que aconteceu. Podemos estar carregando connosco pensamentos como “Eu era tão estúpido para deixar isso acontecer“, ou “A culpa é minha por não ter contado a alguém“, ou “Eu mereci o que me fizeram“, ou “Porque deixei fazer isso comigo”?, ou “Como me deixei chegar a este ponto”?

Você reconhece algum dos pensamentos acima nos seus próprios gatilhos emocionais? Você tem esse tipo de pensamento quando são acionados no momento ou quando são desencadeadas pela lembrança dos acontecimentos?

Perdoe-se. Tente perceber que o que aconteceu naquela época não era de forma alguma sua culpa. Ou, mesmo que ache que realmente foi culpa sua, tenha compaixão por você, e tente entender que naquela altura, com a informação que tinha, com as crenças que desenvolveu e, devido ao que estava a enfrentar, pensou e agiu daquela forma. Você reagiu e agiu da melhor maneira que sabia naquele momento.

Provavelmente, você fez o seu melhor e não tem nada de que se envergonhar por isso. Mas, caso hoje julgue que poderia ter feito melhor, não se recrimine, perceba que cresceu com a experiência, que hoje tem uma outra visão das coisas, e que isso é extraordinário. Você pode hoje fazer de forma diferente e de acordo com aquilo que valoriza e pretende alcançar. Por outro lado, se você acha ter sido vítima, então você não é mais uma vítima. Abandone a mentalidade de vítima.

É importante que atribua a responsabilidade a quem ela pertence, e deixe de carregar esse fardo. A única coisa que depende de você mesmo é perdoar-se a si mesmo pelo que passou. Acione a autocompaixão. O amor que tem por você é o que está alimentando o processo de aliviar-se da sua dor.

## C – Perdoar a si mesmo por ter deixado perpetuar a sua dor demasiado tempo:

Muitas vezes, sem saber, ruminamos em torno do sentimento de culpa ou embaraço por deixar as nossas feridas emocionais ou traumas passados terem-nos afetado por demasiado tempo. Às vezes, achamos que fomos ridículos por nos deixarmos afetar negativamente por algo que não valia a pena. Às vezes pensamos ser “fracos” por nos deixarmos influenciar negativamente pelo passado doloroso.

É extremamente importante que você saiba que nenhuma ferida emocional ou trauma é muito grande ou muito pequeno. Não podemos julgar os acontecimentos nas nossas vidas nestes termos. Se algo nos afetou negativamente e/ou ainda nos afeta, então é tão importante como qualquer coisa que se encaixe nesse critério (ferida emocional ou trauma), não importa o que é. Nós não somos menos ou mais “pessoas” com base nos acontecimentos nas nossas nossas vidas que nos infligiu dor ou trauma.

Permita dizer as mesmas coisas ao seu “Eu” atual que você disse no exercício anterior às pessoas responsáveis pelas suas dores infligidas no passado. Tente afirmar para você mesmo que não é culpa sua o fato de ter vindo a causar toda a dor emocional que tem vindo a sentir todo esse tempo. Você não sabia ou não conhecia uma forma de lidar com as suas feridas e gatilhos emocionais.

Provavelmente você tem vindo a reagir de forma prejudicial para a sua vida, porque ainda não tinha aprendido as habilidades para curar as suas feridas emocionais. Agora que você teve contato com o que pode ser feito, agora que está no caminho para aprender essas habilidades, certamente irá continuar a fazer o seu melhor para superar o seu problema e ajudar a si mesmo. Permita-se a saber e a aceitar que você está no caminho certo e que sempre tem estado, só não sabia o que fazer para melhorar. Perdoe-se por não saber isso antes.

Gostaria de acrescentar que este tipo de perdão, aceitação e libertação pode ser feito a qualquer momento durante o processo descrito nos três passos.

Quanto mais profunda a ferida emocional que você está tentando superar, mais efeito isso terá sobre a sua vida em geral. Ou seja, se você conseguir deixar de reagir de forma negativa aos seus gatilhos emocionais, isso poderá ter um efeito dominó, deixando de ser desencadeado por incidentes semelhantes.

Descobrir o denominador comum dos seus gatilhos emocionais, é muitas das vezes um processo bastante longo e muito trabalhoso. Por exemplo, um trauma de infância pode ser extremamente doloroso e, muitas vezes, não é fácil de descobrir o denominador comum associado às feridas emocionais. Então, o processo de superação pode ser trabalhoso e necessitar de uma grande dedicação da sua parte. Certamente valerá o tempo e esforço empregue.

O perdão, aceitação e libertação são uma daquelas coisas que parecem fáceis, mas fica mais complicado quanto você pretende passar isso à prática. Por isso mesmo, você deve reunir o máximo de informação que lhe forneça formas e estratégias de implementar isso na sua vida.

# O PODER DA PERSISTÊNCIA.

Durante a nossa trajetória de vida, passamos por momentos desafiadores que colocam em xeque a nossa motivação e a nossa força de vontade, o que afeta diretamente na nossa persistência. Sim, alcançar aquilo que desejamos, que idealizamos, nem sempre é fácil, é preciso muito esforço e foco e muitas vezes nos deparamos com o fracasso, mas isso não quer dizer que devemos desistir.

A persistência refere-se ao movimento de fazer algo de forma focada, mesmo se você se deparar com dificuldades ao longo do caminho e assim, alcançar seus objetivos e o sucesso desejado. Ser persistente, diz respeito a fortalecer aquilo que você quer e a sua atitude para que isso seja atingido. Essa é uma tarefa fácil? Não, não é, pois nessa trajetória, você vai se deparar com a rotina, com a vontade de desistir, com suas crenças limitantes, com seus medos, com fracassos, entre tantas outras questões. A peça-chave de toda essa questão é transformar esses fatores na sua fonte de motivação e entender que a sua força deve ser interior.

Quando você se torna uma pessoa persistente, você se torna também, um indivíduo focado, com energia, motivado, com controle emocional, que possui ideias condizentes e é comprometido com os resultados que deseja alcançar, seja em âmbito pessoal ou profissional. Veja bem, é preciso ter em mente que você não será capaz de conquistar tudo aquilo que deseja e mesmo que você chegue a alcançar, você poderá se deparar com vários obstáculos. A ideia da persistência é que a pessoa tenha um caminho em mente para atingir aquilo que deseja e mais do que isso, caso o seu plano não dê certo, que ela tenha outras alternativas para seguir em frente ou se adapte às circunstâncias e assim, não se sinta desmotivada e desista dos seus objetivos.

Ou seja, nada de desculpas ou desistir no primeiro obstáculo! Momentos de dificuldade fazem parte da caminhada e eles vem para te ajudar a ter um novo gás para conquistar aquilo que deseja. Você não está conseguindo alcançar seu objetivo? Analise suas ações e veja se elas são condizentes para que você tenha sucesso em sua trajetória. Não conseguiu atingir determinada meta de primeira? Desenvolva sua resiliência e tente mais uma vez.

A persistência nada tem a ver com arrogância, pois ela vem acompanhada de propósitos, autocrítica, metas, estratégias, discernimento e foco para alcançar aquilo que se deseja. Seus benefícios vão muito além do simples fato de fazer com que a pessoa atinja seus objetivos, um indivíduo persistente consegue influenciar positivamente quem está a sua volta, tornando-se um exemplo a ser seguido.

Contudo, é importante lembrar:

muitas vezes, determinados objetivos não dependem de nós para serem alcançados, se você não ficar atento a essa questão, é muito provável que você se frustre na caminhada rumo ao seu propósito.

## Persistência na vida pessoal.

O ato de persistir pode sim ser desenvolvido, mas só depende de nós, ou seja, ou você é persistente ou não é. A grande questão aqui é não desistir no primeiro obstáculo encontrado, pois a vida é cheia deles e quando necessário, você deve se adaptar às situações e encontrar novos caminhos.

Quando você desiste de conquistar seus sonhos, você está desistindo também de você e isso é muito grave. Mas afinal, como colocar a persistência em prática? Tudo depende do seu comportamento, livre-se da preguiça, de interesses que não vão te ajudar nessa caminhada, minimize seu medo, saia da sua zona de conforto, vença suas limitações e desenvolva habilidades capazes de te auxiliar a conquistar aquilo que deseja. Ou seja, a persistência é o impulso para qualquer indivíduo que deseja crescer em âmbito pessoal.

Quando uma pessoa é persistente, ela sabe que logo a frente, algo extraordinário vai acontecer e que isso só é possível, se ela sair do seu estado de inércia, começar a agir e que os eventuais fracassos nada mais são do que oportunidades de aprendizagem e crescimento.

Quer emagrecer? Quer melhorar a sua relação com a família? Quer parar de fumar? Quer construir uma casa para morar? Tudo isso só será possível se você trilhar um caminho embasado na persistência. No final, você será capaz de enxergar que apesar das dificuldades, você não desistiu, lutou e merece tudo aquilo que você não só desejou, como conseguiu.

## Persistência na vida profissional:

A vida profissional de qualquer pessoa é repleta de objetivos: conseguir aquele emprego, ocupar determinado cargo, obter um aumento de salário, alcançar uma promoção, abrir o próprio negócio. A vantagem competitiva está justamente na persistência de correr atrás daquilo que se deseja. Para ser uma pessoa persistente em âmbito profissional, é preciso entender que ao longo dessa caminhada existirão alguns obstáculos: um currículo incompleto, o nervosismo em uma entrevista de emprego, um gestor que não te apoia, a falta de recursos financeiros para começar a empreender. Seja qual for o desafio, o importante é aprender com seus erros, se aprimorar de forma constante, ser determinado e agir para alcançar seus objetivos.

## Exemplos de pessoas persistentes:

Conheça a seguir, alguns exemplos de pessoas que alcançaram o sucesso, mas antes disso, percorreram um caminho com muitos desafios de forma persistente:

**Walt Disney**

Obviamente, você conhece o império Disney World, mas você conhece a trajetória do seu fundador? Walt Disney, antes de atingir o sucesso, passou por altos e baixos: perdeu seu emprego em um jornal, pois seu chefe achava que ele não era capaz de contribuir com grandes ideias, depois, abriu uma produtora com o irmão e um amigo e se viu afundado em dívidas e ao tentar emplacar Mickey Mouse, teve que ouvir que a animação de um rato nunca faria sucesso.

Somente após enfrentar muitos desafios e persistir pelo seu sonho, Walt Disney conseguiu criar diversos personagens promissores e abrir o parque Disneylândia, um sucesso absoluto nos dias atuais.

**Elvis Presley**

O denominado rei do rock, Elvis Presley, enfrentou momentos difíceis no começo da sua trajetória: foi despedido do seu então emprego e acharam que ele não faria sucesso como músico e deveria continuar sendo um caminhoneiro.

Nada disso impediu que elecontinuasse lutando e se tornasse um dos artistas que mais vendeu discos no mundo.

**JK Rowling**

Antes de Harry Potter se tornar o bruxo mais conhecido do planeta, sua criadora, a escritora Joanne Rowling, com muita persistência, enfrentou um caminho de obstáculos. Divorciada, com um filho para criar, dificuldades financeiras e depressão, ela escreveu o primeiro livro da sequência em uma pequena cafeteria e ao apresentar a história para potenciais editoras, não escutou nada além de não.

Após muita persistência, uma pequena editora abraçou a causa da autora. Atualmente, a obra já foi traduzida para mais de 60 idiomas, vendeu milhões de exemplares, além de ter sido contada também, em filmes, transformando JK Rowling em uma das mulheres mais ricas do mundo.

Quando você persiste pelos seus objetivos, sejam eles pessoais ou profissionais, você alcança nada mais nada menos do que o sucesso.

Como visto, tal habilidade pode serdesenvolvida e apesar de nem sempre atingir aquilo que se deseja depende de nós, é preciso ter foco e acreditar que com esforço, podemos obter tudo aquiloque sonhamos.

Nesse sentido, nada mais justo do que encontrar subsídios para essa caminhada, que nem sempre é fácil. Através das técnicas e ferramentas comprovadas da metodologia de Coaching, você pode desenvolver o seu autoconhecimento, entender qual é o seu propósito de vida, aumentar a sua autoconfiança, traçar ações e estratégias para alcançar aquilo que deseja, ampliar o seu foco, modificar hábitos, pensamentos e comportamentos sabotadores, gerir melhor o seu tempo, aprimorar sua inteligência emocional, adquirir resiliência, compreender suas limitações, minimizar seus medos e incertezas, alinhar suas expectativas quanto à realidade e então atingir seus objetivos e o sucesso que deseja, seja ele em âmbito pessoal ou profissional.

# AUTOMUTILAÇÃO

## O que leva pessoas a essa prática?

É um terrível engano acreditar que somente indivíduos adoecidos mentalmente podem provocar em si a automutilação. Não tão raro tomamos conhecimento de pessoas que provocam cortes na própria pele. Pessoas, que muitas vezes, aparentemente gozam de boa saúde física, estudam, trabalham, namoram e participam de várias atividades familiares e sociais, contudo, em algum momento da vida, experimentaram a sensação de usar contra si um instrumento cortante, a ponto de provocar graves ferimentos.

Esses comportamentos são registrados, na sua maioria, entre meninos e meninas na fase da pré-adolescência, se estendendo até o final da juventude, antes da fase adulta.

## Adolescência

Sabemos que é no final da infância que as coisas na vida de uma pessoa começam a se complicar. Ao deixar a infância, nos deparamos com uma série de situações de difícil entendimento. O corpo sofre um processo brutal de transformação, em um ritmo alucinantemente acelerado. A complexa mudança no corpo humano gera uma produção muito grande de hormônios. É um processo de preparação da estrutura humana, que ainda há pouco era de criança, para receber todas alterações físicas e mentais que a vida adulta irá exigir.

Esse complicado processo, que transforma por completo a mente e o corpo, causa também instabilidades afetivas. É quando choramos com maior facilidade e frequência. Quando não conseguimos compreender algumas decisões e vontades das outras pessoas. Quando não conseguimos enxergar com clareza que profissão seguir, de quem gostar ou de como gostar desse alguém. Sentimos também dificuldades na compreensão dos conflitos enfrentados pelos outros.

Naturalmente, esse momento de grandes mudanças parece ser a fase mais difícil enfrentada por alguém. Nossos problemas, dúvidas, mágoas, raiva, desejos e dor parecem ser os mais urgentes do mundo.

Fica quase impossível de refletir e entender que dividimos o Planeta com mais de 8 bilhões de habitantes, e eles também enfrentam suas batalhas pessoais.

## E o que significa quando eu corto a minha própria pele?

FSignifica que algo não está indo muito bem, e que a maneira de compreender alguns acontecimentos da vida precisa ser reajustada.

Em algumas culturas africanas, a automutilação é entendida como uma maneira de purificar o corpo e a mente perante a sociedade a qual o adolescente está inserido. Em culturas indígenas, o sofrimento do corpo e os ferimentos autoprovocados sugerem um ritual de passagem e o afastamento dos maus espíritos. Não quero aqui criar discussões étnicas, sobre qual cultura é ou não equivocada, o fato é que na nossa cultura, a automutilação não é e nunca foi reconhecida como saudável.

Quando alguém provoca em si um corte, pode significar que um ou mais fatores da vida não estão de acordo com as expectativas criadas, e que naquele momento, não consegue perceber o que está indo mal. Ou se percebe mas, não possui outros recursos para resolver os conflitos, e inconscientemente, acredita que punir o próprio corpo pode ser a maneira mais adequada para sinalizar às outras pessoas que está em um estado de profundo sofrimento, indecisão ou preocupação.

Em outras situações, quando alguém se corta também pode estar tentando entrar em contato com uma maneira de provar para si mesmo que é capaz de feitos corajosos, ao mesmo tempo que aplica a autopunição por não conseguir, de maneira menos dolorosa, encontrar uma saída para as dúvidas que a vida lhe apresenta. Em qualquer destas situações, esse método é absolutamente inadequado, não tem eficácia alguma e é extremamente prejudicial para o desenvolvimento saudável do corpo físico e do estado mental, além de propiciar, por vezes, a falsa sensação de saída para os conflitos.

## A importância da família

Quem tem um relacionamento afetivo adequado com a família, namorado ou namorada, ou quem passa por um momento de tranquilidade na vida escolar ou profissional, que goza de boa saúde, estuda, pratica esportes ou participa assiduamente de grupos sociais, qualquer um, que mantém em dia sua vida espiritual, intelectual e social, jamais provoca em si um corte! É claro que nem sempre é possível ter uma vida em equilíbrio em todas essas instâncias, inclusive, é muito difícil manter em ordem todas as camadas da vida, contudo, a maior prova de coragem de um ser humano é a capacidade de refletir e tentar compreender os próprios problemas, as possíveis causas deles e as opções para as soluções.

Nem sempre é possível chegar às essas conclusões sozinho. Melhor do que a lâmina, é um instrumento chamado diálogo. Discutir sobre as dores que o peito sente é o melhor começo para resolver todo e qualquer problema, e quando eles envolvem diretamente os familiares, amigos, a pessoa que se ama, ainda sim vai restar um poderoso recurso: A ajuda de um profissional.

# SOBRE REMÉDIOS, TERAPIAS E OUTROS...

O seu diagnóstico nem sempre é fácil, pois as depressões manifestam-se por variados sintomas físicos e psicológicos.  E, no entanto, hoje é possível ajudar a recuperar as pessoas que sofrem crises depressivas, desde que o diagnóstico seja corretamente feito pelo médico.

Ninguém poderá negar atualmente a importância decisiva, para o correto tratamento das depressões, que cabe aos medicamentos antidepressivos. Muitas vezes as dificuldades do tratamento resultam da falta de informação dos doentes e dos seus familiares, receosos destes medicamentos e desconhecedores das suas verdadeiras características. É sobre estes aspectos que gostaríamos de informar a você.

## O que são os antidepressivos?

São medicamentos cuja acção decorre no Sistema Nervoso Central, normalizando o estado do humor, quando se encontra deprimido (o que equivale para o doente a tristeza, angústia, desinteresse, desmotivação, falta de energia, alterações do sono e do apetite e muitos outros sintomas). Os medicamentos antidepressivos não atuam quando o estado do humor é normal, distinguindo-se dos psico-estimulantes.

## Como atuam os antidepressivos?

Atuam no cérebro, modificando e corrigindo a transmissão neuro-química em áreas do Sistema Nervoso que regulam o estado do humor (o nível da vitalidade, energia, interesse, emoções e a variação entre alegria e tristeza), quando o humor está afetado negativamente num grau significativo.

## Os antidepressivos são drogas?

Não. Os antidepressivos são medicamentos que não produzem dependência, sendo a sua ação terapêutica resultante de um reequilíbrio da perturbação depressiva.

Diferem, pois, das substâncias psico-estimulantes que produzem dependência e cujo interesse terapêutico é muito menor condicionado.

## Quanto tempo demoram os antidepressivos a começar a atuar?

Em geral, a ação terapêutica dos antidepressivos é relativamente lenta. Depois de iniciada a toma do medicamento. Com a dose correta, deve-se esperar o começo da melhoria dos sintomas de depressão ao fim de cerca de 15 dias, mas a recuperação pode tardar um mês. É importante saber esperar, confiar no médico e no tratamento.

## Quais são os sintomas que os antidepressivos melhoram?

As depressões são muito diferentes, tanto nos sintomas que apresentam, como na sua gravidade, evolução e reação do doente à depressão. Há depressões muito graves, outras moderadas. Há depressões de duração breve, média e longa (por vezes, crónica).

O antidepressivo, corretamente prescrito pelo médico, produz, em geral, um importante alívio da maioria dos sintomas depressivos, como a tristeza, a angústia, a lentificação, a diminuição da energia, a falta de concentração, o desinteresse, as alterações do sono e do apetite, e as ideias negativas (de culpa, de autodesvalorização e de suicídio). Por vezes é útil e necessário combinar a medicação antidepressiva com medicamentos específicos para a ansiedade.

## Quais as doses certas para os medicamentos antidepressivos?

A recomendação absoluta é seguir a dose prescrita pelo médico. Muitas vezes inicia-se o tratamento com uma dose mais pequena, que se eleva gradualmente até ao nível considerado terapêutico. Se se registarem no início efeitos indesejáveis, como securas, tonturas, obstipação, enjôos (por exemplo), você terá que informar o médico, mas isso não significa que o medicamento esteja fazendo mal. Mas, em alguns casos, devido à intolerância produzida no início, pode ser necessário reduzir a dose ou mudar para outro antidepressivo.

Não se deve esquecer que o medicamento pode levar algumas semanas até começar a aliviar a depressão. Reduzir a dose sem ser por indicação médica é um erro, pois pode impedir a recuperação. Uma dose exagerada, como a maioria dos medicamentos, é sempre perigosa.

## É possível a auto-prescrição com antidepressivos?

Não! A prescrição destes medicamentos é um ato médico que envolve um diagnóstico prévio de doença depressiva. Os antidepressivos não são medicamentos que se possam usar num momento (uma vez, ou irregularmente algumas vezes), como um analgésico. Quando se inicia a terapêutica antidepressiva tem de ser cuidadosamente planeada entre o médico e o doente, envolvendo eventualmente o apoio de familiares. Tanto o início como o termo do tratamento são da responsabilidade do médico. Uma interrupção precoce do tratamento, porque a pessoa já se sente bem, é causa frequente de recaída ao fim de alguns dias ou semanas.

## Os antidepressivos são todos iguais?

Não. O primeiro medicamento antidepressivo foi descoberto na década 1950/60. Desde então surgiram muitos medicamentos com acção antidepressiva e outros continuam em investigação. As diferenças entre os antidepressivos incidem nos seguintes aspectos:

- Os antidepressivos pertencem a grupos farmacológicos diferentes, com diferentes mecanismos de atuação no cérebro;

- Perfil de ação terapêutica diferente, sendo uns mais activadores (melhorando mais a inação, a falta de energia e lentificação), outros melhores para a angústia e a agitação, etc.. Há que ter em conta a resposta diversa de cada pessoa aos diversos antidepressivos;

- Importantes diferenças nos efeitos secundários (indesejáveis), os quais pode contra-indicar alguns dos antidepressivos, em função desses efeitos adversos, tendo em conta a idade, a tolerância, outras doenças que possam coexistir com a depressão, contraindicações formais, etc..

É importante dar a conhecer medicamentos que se tomem regularmente a antidepressivos que já tenham sido prescritos, e sua respectiva eficácia e tolerância.

- A diversidade das depressões, cujas causas e mecanismos são diferentes, justifica a necessidade de diferentes grupos de antidepressivos, com diversos mecanismos de acção, pois um doente pode não melhorar com um (ou alguns) antidepressivo(s) e melhorar com outro(s). Por vezes é necessária a combinação de dois antidepressivos com diferentes mecanismos de ação;

- Os antidepressivos investigados mais recentemente caracterizam-se por terem menos efeitos secundários no organismo e por serem mais selectivos, mas não são mais potentes que os primeiros, que continuam a ser muito úteis. A toxicidade para doses excessivas é significativamente mais baixa nos antidepressivos mais recentes;

- Alguns antidepressivos são eficazes sobre as crises de pânico e as obsessões, que podem coexistir com a depressão, mas também podem aparecer em perturbações diferentes da depressão.

## Os antidepressivos são sempre eficazes?

Não. Por vezes um doente terá de fazer dois ou mais medicamentos antidepressivos sequêncialmente, ou em combinação, e em associação com outros fármacos que potenciam os antidepressivos. Em alguns casos a depressão não cede aos antidepressivos por diversas razões, em que se inclui a coexistência de doença física, o uso de álcool ou de drogas, a gravidade dos fatores psico-sociais ou, apenas, a não-resposta da doença depressiva aos medicamentos.

A indicação da eletroconvulsivoterapia reserva-se para depressões graves e resistentes.

## Quanto tempo se tem de tomar um antidepressivo?

Tal decisão compete ao médico. Em geral, a terapêutica de uma depressão justifica vários meses de tratamento (6 meses). Há doentes que terão de tomar a medicação por um período prolongado ou mesmo indeterminado para evitar as crises depressivas. Nestes casos o medicamento antidepressivo é preventivo da recorrência das crises depressivas. É de ter em conta que na doença depressiva é mais frequente haver tendência para crises repetidas, por vezes periódicas, sendo a crise depressiva única a excepção.

Se a recorrência das crises é frequente, justifica-se a prevenção antidepressiva. No caso das crises serem bipolares (crises de euforia alternando com depressão) a prevenção deverá, caso seja necessária, ser feita com estabilizadores do humor como a Olanzapina, a Lamotrigina, o Valproato, Carbonato de Lítio, Quetiapina, Carbamazepina, Risperidona e Ziprasidona.

Os medicamentos antidepressivos são um grupo terapêutico excepcionalmente importante no tratamento das depressões e na sua prevenção.

Dada a importância individual, familiar e social das doenças depressivas, com o sofrimento que as caracteriza, a incapacidade que produzem, a incompreensão e rejeição a que muitas vezes conduzem os pacientes e o risco de suicídio, o seu tratamento guinda os medicamentos antidepressivos a um nível de importância a par de outros fármacos indispensáveis para a medicina e a psiquiatria. Mas seria uma caricatura absoluta tentar caracterizar estes medicamentos com uma pílula milagrosa (semi-droga) ou entender que o tratamento da depressão se limita à prescrição de um medicamento. Sendo essencial a medicação, como em outras áreas da medicina, é também indispensável no acto médico a compreensão, a explicação, a motivação e o apoio psicológico individual e familiar. Mais do que nas outras doenças, a relação terapêutica é fundamental. Mas sem a medicação antidepressiva, para a maioria das depressões, a mais bem consumada psicoterapia é manifestamente insuficiente, intervindo tão só na esfera dos mecanismos psicológicos de defesa.

# A IMPORTÂNCIA DA TERAPIA PARA DEPRESSÃO

## O que é a terapia para depressão?

A depressão muda o humor e o jeito de ser da pessoa. Causa uma série de sintomas, como tristeza constante e sentimento de vazio, que afetam diretamente as atividades do dia a dia. Não é simplesmente uma fraqueza momentânea, é necessário buscar ajuda profissional para vencê-la e a terapia para depressão é fundamental no tratamento, pois permite:

- Gatilhos - identificar os eventos da vida que contribuem para a depressão e encontrar maneiras de mudar, aceitar ou se adaptar a estas situações;

- Metas - estabelecer metas realistas para o futuro;

- Crenças - reconhecer processos de pensamento distorcidos ou comportamentos inúteis que contribuam para sentimentos de falta de esperan-ça e desamparo, característicos da depressão;

- Habilidades - desenvolver habilidades para lidar com sintomas e problemas, além de identificar ou prevenir futuros episódios de depressão;

- Autocontrole - recuperar o autocontrole e o prazer em viver.

Conheça os dois tipos de terapia para depressão mais comuns e os principais benefícios de cada:

**Terapia interpessoal** - ajuda a pessoa a melhorar o relacionamento com os outros, expressando melhor as emoções e resolvendo problemas de forma mais saudável. A terapia interpessoal trabalha a adaptação a eventos com potencial para desencadear ou agravar a depressão, o desenvolvimento de habilidades sociais, a organização dos relacionamentos para ter mais apoio e o enfrentamento dos sintomas depressivos.

**Terapia comportamental cognitiva** - auxilia a pessoa a ter mais autocontrole, identificar e saber lidar com pensamentos e comportamentos negativos que podem contribuir para a depressão.

O objetivo é que a pessoa consiga identificar pensamentos inúteis ou negativos, mudar crenças ecomportamentos que podem piorar a depressão, além de interagir com outraspessoas de maneira mais positiva.

**Quem teve um episódio de depressão provavelmente terá outro em algum momento.** No entanto, a terapia pode diminuir a chance de isto acontecer ou reduzir a intensidade dele. Falar sobre angústias, medos ou experiências ruins, sem nenhum tipo de julgamento, evita sofrimentos e permite o autoconhecimento.

Como qualquer outra doença, quanto mais cedo iniciar o tratamento, melhores serão os resultados. Geralmente, o sujeito vai à procura do tratamento, em busca de um alívio, para o seu sofrimento, em busca de uma solução, de uma resposta para o seu problema.

No tratamento da depressão, deve-se investigar as causas e não os sintomas. É grande importância procurar um profissional de sua confiança, buscar referências, tanto como o psicoterapeuta e/ou psiquiatra.

Uma vez que ambos estão preparados para o melhor desempenho no tratamento da doença e que juntos, terapia e o farmacológico (remédios prescritos pelo psiquiatra) andam lado a lado, o bem-estar do paciente é o resultado esperado.

A psicanálise ajuda o paciente a rever sua vida, reencontrar-se, enfrentar as questões que o leva à depressão, suas dores e seu sofrimento, aponta outros caminhos a percorrer. Através de relatos, o sujeito vai contar sua história, suas angústias, os seus “porquês”. E juntos, terapeuta e paciente, vão construindo um novo significado e dando um novo sentido para sua vida.

Mudanças de hábitos também são importantes, como a realização de atividades físicas, regularmente, cultivar um período de sono satisfatório e adotar uma alimentação saudável equilibrada; todas essas práticas auxiliam no tratamento. A compreensão e participação da família também são importantíssimas nesse processo.

Considerando que a depressão é, também, denominada “doença da alma”, podemos entender que as causas estão, de alguma forma, relacionadas com o psicoemocional do indivíduo.

É necessário que você se comprometa com a cura, acreditando que é possível, fazendo a sua parte. Ressalto ainda que, a depressão não tratada, coloca em risco a vida do paciente e eleva o sofrimento.

## Os benefícios da terapia

O intuito da terapia é tratar problemas emocionais, comportamentais e psicológicos. No tratamento, o psicólogo ajuda o paciente a refletir sobre seus problemas, encontrando novos meios de lidar com eles. Com isso, o indivíduo pode promover mudanças profundas no seu modo de pensar, e melhorar sua vida significativamente. De forma equivocada, muitas pessoas ainda acreditam que a terapia é voltada apenas para o tratamento de "loucos". Além de revelar preconceito, essa afirmação indica falta de conhecimento sobre o tema. Na verdade, o tratamento terapêutico é um ótimo meio de compreender nossos sentimentos e comportamentos enquanto seres sociais que somos. Veremos alguns benefícios da terapia.

## Promove autoconhecimento

Um dos benefícios da terapia é dar ao paciente a capacidade de compreender melhor a si mesmo, bem como seus valores e objetivos pessoais. A terapia permite que o indivíduo possa dominar e administrar melhor os seus sentimentos.

No tratamento terapêutico, o autoconhecimento é estimulado na identificação de falhas contínuas na vida da pessoa. Desse modo, ela fica mais preparada para lidar com ideias negativas e emoções adversas. O autoconhecimento ainda promove o fortalecimento da autoestima.

## Ajuda a encontrar motivação

A motivação funciona como um impulso para atingir uma finalidade. Parte sempre de dentro da pessoa e, sem ela, torna-se extremamente difícil conquistar um objetivo pessoal ou profissional. A falta de motivação pode estar relacionada à depressão, dentre outros problemas.

O suporte profissional em uma terapia ajuda a levar à tona o que origina a falta de motivação do paciente. Uma pessoa desmotivada tem problemas recorrentes na sua vida pessoal e profissional, já que se sente inibida a executar certas ações.

Por meio de tratamento, pode-se ajudar o paciente aimpulsionar seus próprios motivos.

## Melhora os relacionamentos interpessoais:

Para ter uma vida plena e satisfatória é muito importante saber se relacionar bem com o próximo. As relações interpessoais fazem parte do cotidiano do ser humano e podem ser observadas em interações do dia a dia, como as estabelecidas no ambiente de trabalho com colegas, em casa com a família ou no contato com amigos.

A terapia promove o desenvolvimento de habilidades sociais com o intuito de melhorar os relacionamentos interpessoais. O tratamento é útil para os que têm dificuldades em se relacionar com outras pessoas, o que consequentemente evita o isolamento social. O tratamento terapêutico é um meio de descobrir a fonte dos problemas do paciente e ajudá-lo a lidar melhor com aquilo que lhe gera desconforto. A terapia tem grande importância pelo fato de oferecer à pessoa um novo olhar sobre uma preocupação recorrente dela, de modo a guiá-la para uma solução.